

Ayude a prevenir las enfermedades

Asegúrese de lavarse las manos, el área de trabajo, las cucharas, las tazas, los biberones y los chupones con agua caliente jabonosa. Esto ayuda a evitar enfermedades.

Almacenando la fórmula infantil

Puede mantener la fórmula infantil que no se ha usado en el refrigerador por un promedio de 24 horas. Los microbios se reproducen rápidamente en la leche de fórmula. Cuando su bebé no se tome toda la leche de fórmula del biberón, deséchela.

Almacenamiento de leche materna

	Rangos de temperatura	Leche materna recién bombeada	Leche materna descongelada
En la mesa o encimera	60° – 85° F	5 horas	1 a 2 horas
Un enfriador con bolsas de hielo	59° F	24 horas	No almacene
Refrigerador	39° F	5 días	24 horas
Congelador dentro de un pequeño refrigerador	5° F	2 semanas	Nunca vuelva a congelar la leche materna descongelada
Congelador individual	24° F	5 – 6 meses	Nunca vuelva a congelar la leche materna descongelada

Ponga la leche materna en el refrigerador para descongelar. Después de descongelarla, la leche congelada puede ser refrigerada, pero no puede volver a congelarse. La leche materna se separa y puede lucir de color amarillo claro. Esto es normal.

La leche materna puede almacenarse en un refrigerador o a temperatura ambiente. Si decide calentar la leche materna, agite la botella o la bolsa en un recipiente con agua caliente o con agua tibia. Nunca caliente la leche materna en un microondas.



Los chequeos de rutina del bebé son excelentes ocasiones para hacer preguntas acerca de su crecimiento y desarrollo. Asegúrese de vacunar su hijo a tiempo, para protegerlo de muchas enfermedades graves.

Tomando tiempo para usted.

Los bebés recién nacidos requieren mucho tiempo y energía. Para aguantar las demandas del bebé:

- Coma una variedad de alimentos nutritivos.
- Tome aire fresco y haga ejercicio regularmente.
- Tome bastante agua.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Aparte algo de tiempo personal.
- Hágase chequeos regulares.

Para ayuda sobre cómo amamantar o para recibir el paquete “Mi guía de lactancia materna y el regreso al trabajo” llame o visite:

Family Health Hotline
1.800.322.2588
1.877.833.6399 (relevador tly)

programas de WithinReach

www.ParentHelp123.org

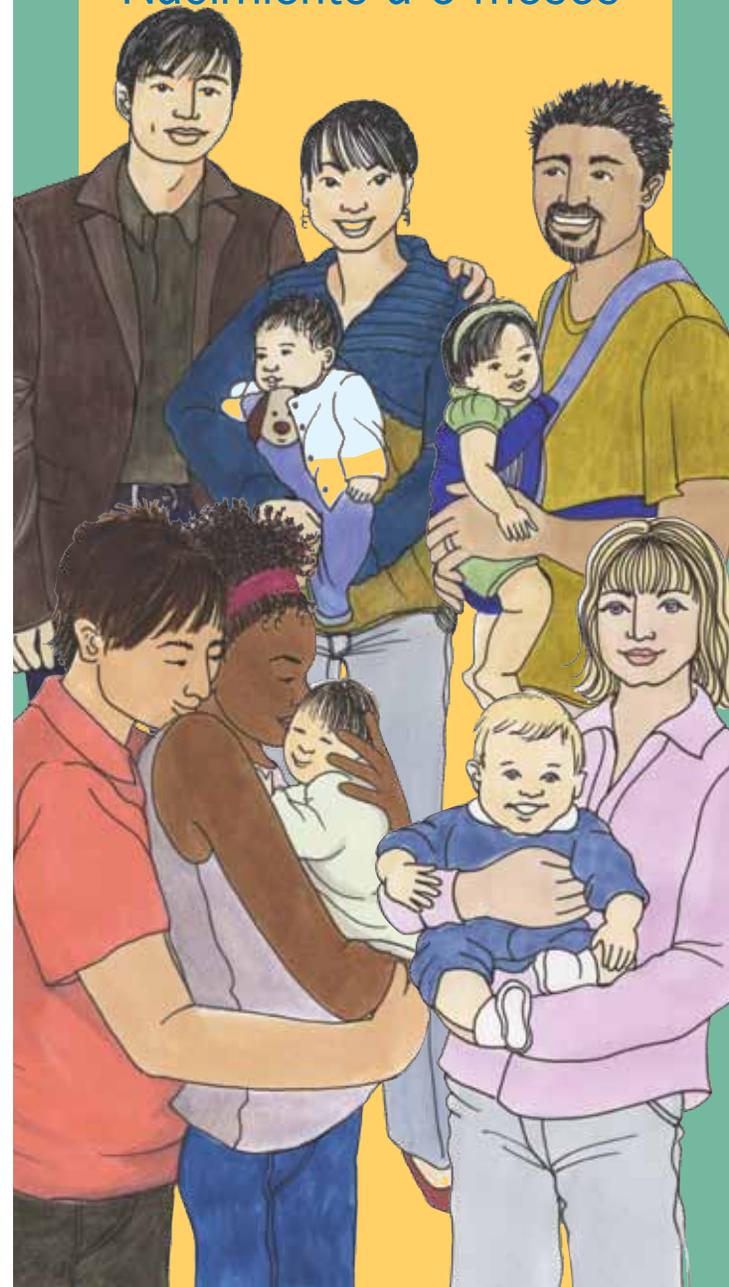


Child Profile es un programa del departamento de salud local y del Departamento de Salud de Washington.

Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-322-2588 (TTY llame al 711). 325-0082S DOH 961-201 August 2013

Nutrición para bebés

Nacimiento a 6 meses



La hora de comer es especial

La hora de comer es una buena oportunidad para que usted y su bebé se relajen y conozcan más. Háblele suavemente. Su bebé reconoce su voz. Abrácelo con ternura y mírelo a los ojos. Esto le ayuda a sentirse seguro y amado. Sentir que lo aman le ayuda a crecer, aprender y desarrollarse.

Señales que su bebé tiene hambre

Preste atención a las señales de que su bebé tiene hambre o está lleno. En ocasiones, su bebé crecerá rápido y necesitará comer más por algunos días. Siga sus señales de hambre.

Si su bebé tiene hambre, quizás se:

- Chupe la mano
- Relama los labios
- Voltee la cabeza hacia su seno
- Actúe como fastidiado y descontento

Trate de darle de comer antes de que comience a llorar.

Si su bebé está lleno, puede que:

- Voltee la cara a otro lado
- Cierre la boca
- Pierda el interés en comer
- Se quede dormido

Usted sabrá si su bebé está tomando suficiente leche materna o fórmula si:

- a los 4 días de edad moja entre 6 y 8 pañales (entre 5 y 6 de los desechables) en 24 horas,
- cuando amamanta, tiene deposiciones de color amarillo al quinto día,
- entre los 5 y 7 días de edad tiene por lo menos de 2 a 5 deposiciones en un período de 24 horas, y
- a las 2 semanas de edad pesa por lo menos lo que pesó al nacer y sigue creciendo.

Su bebé comerá varias veces durante la noche por lo menos durante los primeros meses.

Leche Materna

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé ya que cambia para satisfacer sus necesidades de crecimiento. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda amamantar a su bebé por lo menos durante el primer año de vida y asegura que, durante los 6 primeros meses de vida, la leche materna es lo único que necesitan la mayoría de los bebés sanos que nacieron de término completo.

Además de ayudar a que el cerebro de su bebé se desarrolle, la leche materna reduce:

- las tasas de SIDS (síndrome de muerte súbita infantil)
- los riesgos de sobrepeso u obesidad
- el riesgo de diabetes (tipo 1 y 2)
- el número de resfriados e infecciones del oído
- las alergias como el asma y eczema.

Amamantar le ayuda a usted a regresar a su peso normal y disminuye su riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.

Si tiene preguntas o necesita ayuda con la lactancia, llame al hospital, a su doctor o la partera para localizar a una consejera sobre lactancia. También puede llamar a la Línea de Salud Familiar al 1-800-322-2588.

De paseo con o sin su bebé

El estado de Washington protege el derecho de toda madre de amamantar en público. Amamantar fuera de casa es perfectamente normal, pero para algunas madres es incómodo. Si se siente nerviosa amamantando en público, trate de practicar en casa frente a un espejo. ¡Verá que pronto será una experta! Muchos negocios tienen zonas privadas para que las madres amamenten cómodamente.

Aunque su bebé no salga con usted, las personas a su cuidado pueden darle leche materna. Usted puede extraerse su leche con un sacaleches o manualmente y guardarla en el refrigerador o congelador.

Alimentación con fórmula

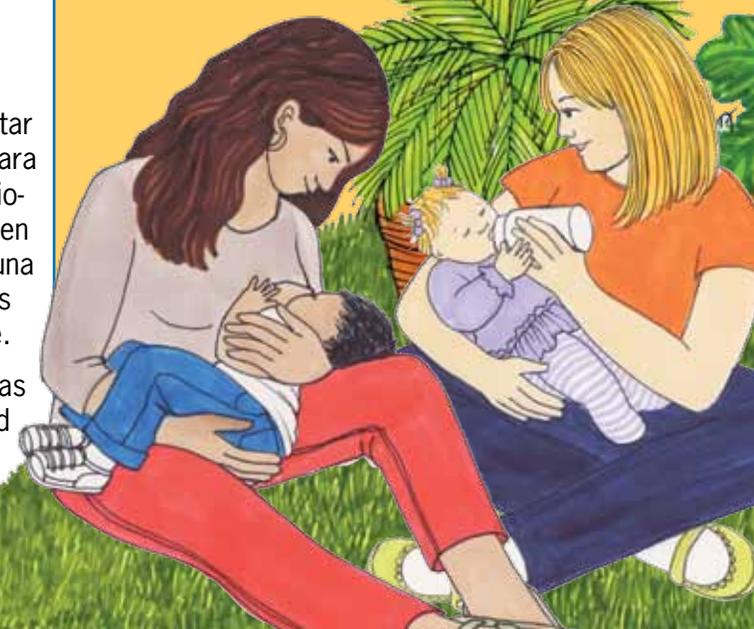
Si usted no está amamantando, utilice fórmula enriquecida con hierro. El hierro ayuda a mantener a su bebé saludable.

Los recién nacidos no necesitan toda la botella de fórmula en cada ocasión. Empiece por ofrecerle no más que dos a cuatro onzas.

Siga las indicaciones de la lata cuando mezcle la fórmula. Utilice la cantidad correcta de agua limpia y coloque el agua en la botella antes de poner la fórmula. Si usa demasiada agua, el bebé no comerá suficiente y si usa muy poca, podría afectarle el estómago o los riñones.

Su bebé necesita su atención. Sosténgalo en sus brazos con su cabeza levantada mientras come. Dejarlo solo con la botella puede causar ahogamiento o infecciones de oído.

Tenme cerca y mírame cuando me alimentas.



24 horas alimentando a su bebé los primeros 5 meses

	Amamantando	Fórmula reforzada con hierro
Nacimiento hasta el 1er mes	8 a 12 veces <small>No más de 4 horas entre alimentos sin importar el método. Pregúntele a su doctor o enfermera si su bebé necesita un suplemento de vitamina D.</small>	cada 2 a 3 horas (14 a 28 onzas por día)
2 Meses	8 a 12 veces	cada 3 a 4 horas (23 a 34 onzas por día)
3 Meses	6 a 12 veces	cada 3 a 4 horas (25 a 39 onzas por día)
4 a 5 Meses	6 a 12 veces <small>Pregúntele a su doctor o enfermera si su bebé necesita un suplemento de hierro. No agregue cereales al biberón de su bebé a cualquier edad. No le ayudará a dormir más durante la noche y puede causarle ahogamiento. También le puede dar demasiadas calorías.</small>	cada 3 a 4 horas (27 a 39 onzas por día)

Por favor dame leche materna al menos hasta mi primer cumpleaños.



24 horas alimentando a su bebé los primeros 6 meses



Asegúrate que estoy listo antes de empezar a comer algo sólido.

Amamantando	6 a 12 veces por día
Fórmula reforzada con hierro	cada 3 a 4 horas (27 a 40 onzas por día)
Alimentos suaves (cereal o alimento de carne para bebé)	1 a 4 cucharadas diarias de 2 a 3 veces por día
<small>Pregunte a su doctor o enfermera si su bebé necesita un suplemento de fluoruro.</small>	

Comenzando a darle alimentos sólidos

El cuerpo de su bebé necesita tiempo para desarrollarse antes que pueda digerir otros alimentos. Comenzar a darle alimentos sólidos muy pronto incluso cereal, puede causar ahogamiento, obesidad y otros problemas de salud.

Su bebé está listo para alimentos sólidos cuando tenga 6 meses y pueda:

- Sentarse con ayuda
- Mantener la cabeza erguida
- Tomar los alimentos con una cuchara

El cereal con hierro enriquecido es un buen comienzo para los bebés que se alimentan con leche de fórmula. Los alimentos de carne para bebé son un buen primer alimento para bebés lactantes.

Mezcle en un tazón:

- 1 cucharadita de cereal para bebés o alimento de carne para bebés.
- 2 cucharadas de leche materna o fórmula para bebés.

Haga la mezcla bien suave para que su bebé aprenda a comérsela fácilmente. Déle de comer con una cucharita. Si no quiere comer el cereal, ofrézcaselo unos días después. Los bebés pueden probar un nuevo alimento de 6 a 10 veces antes de acostumbrarse. A medida que se acostumbre a comer el cereal con cuchara, prepárelo más espeso.

Introduzca solamente un alimento nuevo a la vez

Espere una semana entre cada alimento nuevo. Si su bebé vomita, tiene un brote en la piel o diarrea, suspenda ese alimento y llame al doctor o a la enfermera. Si no tiene ninguna reacción, continúe dándole ese alimento y comience a darle otro.

Trate de pelar y triturar camote cocido o calabaza hasta que esté suave. Otras buenas opciones incluyen puré de guisantes, patatas, y plátanos. Usted puede servirlos a temperatura ambiente o medio tibia. ¡Asegúrese que el alimento no esté muy caliente!

Nunca alimente a su bebé con la clara del huevo debido a las alergias o con alimentos hechos con miel para evitar una rara pero grave enfermedad llamada botulismo.

